

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menjamin kehidupan yang sehat dan mendorong kesejahteraan bagi semua orang disegala usia adalah salah satu tujuan dari *Sustainable Development Goals (SDGs)*. Tak luput dari sasaran *SDGs* angka kematian ibu serta kesejahteraan ibu dan anak juga mendapat perhatian khusus dalam kerangka *SDGs* dikarenakan angka kematian ibu adalah satu indikator penting yang menggambarkan kesejahteraan masyarakat (Kemenkes RI, 2015).

Menurut *World Health Organization (WHO)*, angka kematian ibu (AKI) memaparkan jumlah wanita yang meninggal dari suatu penyebab kematian terkait dengan gangguan kehamilan atau penyelesaiannya (tidak termasuk kecelakaan atau kasus *insidentil*) selama kehamilan, melahirkan dan dalam masa nifas (42 hari setelah melahirkan) tanpa menghitung lama kehamilan per 100.000 kelahiran hidup. Data kematian ibu yang digunakan saat ini masih menggunakan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia Tahun 2013, angka kematian ibu di Indonesia masih tinggi sebesar 339 per 100.000 kelahiran hidup (Kemenkes RI, 2014).

Angka kematian ibu provinsi Jawa Tengah tahun 2013 berdasarkan laporan dari kabupaten/ kota sebesar 118,2/ 100.000 kelahiran hidup, angka kematian ibu di Jawa Tengah mengalami peningkatan dibandingkan dengan angka kematian ibu pada tahun 2012 (Dinkes Jateng, 2014). Penurunan AKI

yang ditargetkan oleh provinsi Jawa Tengah lebih rendah dibandingkan dengan target nasional sebesar 90/100.000 kelahiran hidup. Di kabupaten Boyolali sendiri mengikuti target yang ingin dicapai oleh target AKI di Provinsi Jawa Tengah. AKI yang terjadi di kabupaten Boyolali tahun 2015 sebesar 21/ 14.705 kelahiran hidup. Penyebab langsung yang berkaitan dengan kematian ibu ini adalah karena perdarahan yakni sebesar 4,7%, infeksi sebesar 12,3%, dan Eklamsia/Pre Eklamsia sebesar 37,5%. Sedangkan angka kematian ibu paling banyak adalah pada masa bersalin sebesar 49,52%, kemudian disusul pada masa nifas 30,06% dan pada masa hamil sebesar 20,42% (Dinkes Boyolali, 2015).

Perdarahan *post partum* dapat terjadi akibat kegagalan miometrium untuk berkontraksi setelah persalinan sehingga uterus dalam keadaan relaksasi penuh, kurang baik dan lembek. Salah satu cara agar kontraksi otot-otot uterus tetap baik sampai akhir nifas yaitu dengan mobilisasi dini dan gerakan sederhana seperti senam nifas. Karena senam nifas merupakan latihan peregangan otot-otot yang dilakukan setelah persalinan (Indriarti, 2009).

Melahirkan merupakan pengalaman yang baru bagi primigravida dan seringkali kurang pengetahuan dalam perawatan diri. Petugas kesehatan perlu memberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan diri pada masa nifas setelah persalinan, salah satunya adalah latihan senam nifas (Indriarti, 2009). Senam ini harus dilakukan sesering mungkin setelah persalinan (Brayshaw, 2007). Senam nifas juga bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan

sirkulasi ibu, mencegah komplikasi (tromboflebitis), mempercepat involusi dan mengencangkan otot perut serta perinium, memperbaiki sikap tubuh setelah hamil dan melahirkan, dan mencegah timbulnya varises (Saminem, 2009).

Senam nifas memang jarang dilakukan oleh ibu yang telah melakukan persalinan. Ada tiga alasan kenapa ibu tidak melakukan senam nifas, diantaranya karena memang tidak tahu cara melakukan senam nifas, rasa sakit dan kelelahan yang dirasakan ibu setelah melahirkan, terlalu bahagia dengan kehadiran bayi (Yuliarti, 2010). Di puskesmas Ngemplak sendiri ada 8 kelas ibu hamil yang tersebar di 8 desa di kecamatan Ngemplak, namun senam nifas tidak diajarkan serta dilatih pada kelas ibu hamil. Sedangkan untuk mempersiapkan masa nifas apabila tidak diberikan sedini mungkin akan menyebabkan ibu nifas terutama primipara tidak memahami cara perawatan diri dan bayinya. Masa nifas yang tidak dipersiapkan selama kehamilan juga akan menghambat kesejahteraan ibu nifas karena kurangnya pengetahuan.

Kesejahteraan merupakan suatu hal yang bersifat subjektif, sehingga setiap individu didalamnya yang memiliki pedoman, tujuan dan cara hidup yang berbeda akan memberikan nilai yang berbeda tentang faktor-faktor yang menentukan tingkat kesejahteraan (BKKBN 1992 *cit* Suryani 2007). Kesejahteraan menurut Badan Pusat Statistik (2007) adalah suatu kondisi dimana seluruh kebutuhan jasmani dan rohani dapat terpenuhi sesuai dengan tingkat hidup.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan peneliti di Puskesmas Ngemplak, dari 6 ibu hamil, 3 diantaranya mengatakan tidak mengetahui mengenai senam nifas. Selama wawancara peneliti menggali pengetahuan ibu hamil tersebut mengenai masa nifas dan apa yang ingin dilakukan pada masa nifas. Dari hasil informasi keenam ibu hamil tersebut belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan mengenai senam nifas dan tiga ibu hamil yang mengetahui senam nifas tersebut mengaku belum bisa melakukan secara benar dan tepat cara melakukan senam nifas karena kurangnya informasi yang diperoleh.

Pada trimester III, ibu hamil lebih berorientasi pada realitas untuk menjadi orang tua yang menanti kehadiran anak, dimana ikatan antara orang tua dan janin berkembang pada trimester ini. Perhatian ibu hamil biasanya mengarah pada keselamatan diri dan anaknya. Bersamaan dengan harapan akan hadirnya seorang bayi. Kecemasan akan nyeri dan kerusakan fisik akibat melahirkan serta kemungkinan hilangnya kontrol saat persalinan perlu mendapat perhatian (Indriarti, 2009). Pada kesempatan ini peneliti akan melakukan pendidikan kesehatan dan melakukan penelitian, karena jarak trimester III dengan masa nifas dirasa efektif untuk mempersiapkan masa nifas yang dini. Serta pendidikan kesehatan tersebut akan mengurangi kecemasan pada ibu hamil yang diakibatkan oleh kerusakan fisik pasca melahirkan.

Dari data yang didapat serta survey yang dilakukan di lapangan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pengaruh pendidikan kesehatan

terhadap pengetahuan tentang senam nifas pada Ibu hamil trimester III di Puskesmas Ngemplak.

B. Rumusan Masalah

Masa nifas adalah masa setelah persalinan, masa yang bermula dari beberapa jam setelah plasenta bayi lahir dan akan berakhir 6 minggu setelah melahirkan. Setelah melahirkan rahim harus menjalani pemulihan seperti sebelum hamil, pemulihan akan memakan waktu 3 bulan setelah masa persalinan. Untuk mendapatkan masa nifas yang sejahtera perlu adanya tindakan dan kesadaran diri dengan bekal pengetahuan. Tetapi karena kurangnya pendidikan kesehatan, sumber informasi dan pengetahuan yang diperoleh ibu hamil tersebut menjadikan praktik dan aplikasi untuk mendapatkan nifas yang sejahtera terhambat. Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka pertanyaan yang muncul adalah “adakah pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap tentang senam nifas pada Ibu hamil trimester III di Puskesmas Ngemplak?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap tentang senam nifas pada ibu hamil trimester III.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengukur pengetahuan dan sikap tentang senam nifas pada Ibu hamil trimester III sebelum dilakukan pendidikan kesehatan di Puskesmas Ngemplak.

- b. Mengukur pengetahuan dan sikap tentang senam nifas pada Ibu hamil trimester III setelah dilakukan pendidikan kesehatan di Puskesmas Ngemplak.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Layanan Kesehatan

Dapat membantu memberikan satu contoh pendidikan kesehatan kepada Ibu hamil trimester III untuk kesiapan dalam menghadapi proses persalinan serta masa nifas.

2. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat menambah wawasan kepada masyarakat mengenai pengetahuan senam nifas pada Ibu hamil trimester III, sehingga masyarakat paham tentang senam nifas yang dapat diaplikasikan dan dipraktikan pada *post partum* ataupun pada masa nifas berlangsung.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini menjadi pedoman maupun acuan bagi peneliti selanjutnya, dengan melanjutkan kekurangan yang ada pada penelitian ini.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama peneliti & tahun	Judul penelitian	Perbedaan	Kesamaan
1	Febri Wendari, dkk. (2013)	Pengaruh Pendidikan Kesehatan Senam Nifas Terhadap Pengetahuan Primipara Tentang Senam Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya	a) Jenis penelitian quasi eksperiment dengan pendekatan <i>pre-posttest design</i> b) Jumlah sampel 19 responden primipara pada masa <i>Taking Hold</i> .	a) Pengambilan sampel secara <i>purposive sampling</i> dengan menggunakan instrument kuisioner
2	Sri Rahayu, dkk. (2014)	Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan tentang Senam Nifas dengan Media Audio visual terhadap Pengetahuan, Kemampuan dan Motivasi Pelaksanaan Senam Nifas pada Ibu Post Partum	a) penelitian yang digunakan adalah <i>quasi experiment</i> (eksperiment semu) dengan <i>nonequivalent control group design</i> . b) Populasinya ialah ibu <i>post partum</i> normal sebanyak 280 orang serta sampel sebanyak 42. c) Metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan	a) Media yang digunakan audio visual

*probability
sampling yaitu
accidental
sampling.*

Pada penelitian yang akan diteliti, peneliti menggunakan rancangan penelitian pra eksperimen tipe *one group pretest posttest*, dengan populasi semua Ibu hamil trimester III yang memeriksakan kandungannya di Puskesmas Ngemplak berjumlah 56 orang di bulan November dengan kriteria Ibu hamil trimester III (bulan ke 7-9 kehamilan) serta 36 sampel dengan pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuisioner sebagai alat ukur serta menggunakan *video* dan leaflet sebagai media pendidikan kesehatan.